



Nombre de alumno: Mirna Abigail López Santis.

Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba.

Nombre del trabajo: Ensayo: Patrón actividad-ejercicio.

Materia: Fundamentos de enfermería 1

Grado: 1°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Patrón actividad – ejercicio

En este ensayo repasaremos la importancia que tiene y debemos dar al patrón actividad, dejando en claro de principio la definición de esto, para comenzar ¿Qué se entiende por ejercicio? Ejercicio es la realización de movimientos corporales planificados o bien, repetitivos, *El objetivo del ejercicio es mantener o incrementar la forma física y la salud en general.* (Salud y Esperanza: Claves para enriquecer tu vida, 2014, pág. 54).

En este patrón se describe como ya se menciono los patrones de actividad, ejercicio, movilidad, respiración, incluso el ocio, también incluye lo que es el patrón sueño-descanso y necesidad del mismo y también a las habilidades y capacidades de movilidad autónoma para la realización de ejercicios, aquí se pregunta al paciente si realiza ejercicio, sus rutinas diarias y si tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias. *La actividad y el ejercicio nos ayudan a conseguir felicidad, plenitud física, mental y social.* (Salud y Esperanza: Claves para enriquecer tu vida, 2014, pág. 53)

En este tema se abarca lo que es el sedentarismo, ya que es un tipo, modo o bien estilo de vida que llevan algunas o muchas personas, ya que abusan mucho y cuando necesitan o hacen algún tipo de actividad física presentan lo que es dificultad para respirar lo que a veces conlleva a un desmayo, este se conoce como una pérdida temporal de conciencia y también provoca lo que se conoce como obesidad.

Valoración del patrón respiratorio.

La respiración es un proceso de intercambio molecular de oxígeno y dióxido de carbono en el sistema pulmonar. La frecuencia varía con la edad y el estado de la persona. (DICCIONARIO DE MEDICINA, OCEANO MOSBY, 4ta edición, pág. 1113). Este patrón nos ayuda en a valorar a una persona cuando hay que hacer una exploración física, ayuda a localizar una zona de lesión, también la capacidad funcional, el tipo, cantidad y calidad del ejercicio, la actividad siempre es beneficiosas, a menos que se haga en exceso o de forma equivocada.

Se valora tomando la frecuencia cardiaca o presión arterial anormales. También valora los antecedentes de enfermedades respiratorias, el ambiente laboral, la disnea, etc. Estilo de vida: como lo son el sedentarismo, ocio, actividades recreativas. Cuando el patrón esta alterado se nota en la frecuencia respiratoria que se encuentra alterada, disnea, cianosis,

se necesita el uso de oxígeno domiciliario, también presentan problemas circulatorios como la alteración de la presión arterial y frecuencia cardíaca, presentan cansancio excesivo, tensión muscular, inmovilizaciones, entre otros.

Algunas personas suelen confundir lo que es el ocio y el sedentarismo, el sedentarismo como ya se dijo es malo para la salud, por otro lado el ocio es como un tiempo libre que se dedica para descansar, como ya menciono no necesariamente durmiendo, se hacen lo que es actividades recreativas, paseos, o algo de su interés.

A las personas que presentan dificultad para respirar, siente que no le entra el aire suficiente a los pulmones, en este caso hay que hacer un chequeo o toma constante de lo que son los signos vitales, también hay que vigilar lo que es la disnea, si tienen dolor torácico.

Movilidad

Es la capacidad de moverse con resolución en el entorno independientemente con o sin mecanismo de ayuda, (Clasificación de resultados de enfermería (NOC), 2013, pág. 408). Este patrón se encuentra alterado cuando la frecuencia respiratoria esta alterada, si presenta disnea, cianosis que es un nivel bajo en la sangre que hace que labios y dedos de las manos se torne a un color azul. En síntomas físicos se detecta cuando existe cansancio excesivo, inmovilizaciones, entre otros. *Nunca es tarde para empezar y un poco de ejercicio es mejor que nada en absoluto.* (Salud y Esperanza: Claves para enriquecer tu vida, 2014, pág. 54).

Mecánica corporal

Es una rama de la fisiología que se encarga de estudiar las acciones musculares y las funciones de los músculos para mantener la postura del cuerpo, (DICCIONARIO DE MEDICINA, OCEANO MOSBY, 4ta edición, pág. 823). Este puede ser con ayuda de aparatos o solo con el personal adecuado. La finalidad de este es el de aumentar la capacidad corporal de un paciente, también es la de aumentar su aspecto físico, evitar o

disminuir desequilibrios fisiopsicosociales y favorecer su independencia hasta donde este sea posible.

Existen diversas posiciones anatómicas para colocar a una persona o paciente y cada una con un objetivo diferente, existe Fowler elevada que consiste en un paciente sentado en una silla o en la cama en posición vertical, la segunda es solo Fowler que es cuando un paciente está sentado en la cama con elevación de la cabecera a 45°, Semifowler, cuando un paciente está sentado en la cama con una elevación de cabecera en unos 30°.

Patrón sueño-descanso

Al principio se mencionó este patrón, la mayoría de nosotros nos pasamos la mayor parte del día y de nuestra vida tras una pantalla, del celular a la computadora, de eso a una Tablet, y así, añadiendo al final del día que vemos televisión nos damos cuenta que pasamos más tiempo delante de tantos aparatos electrónicos que durmiendo o dándole al cuerpo el descanso que necesita.

El no dormir bien conlleva a muchas enfermedades como lo son las cardiovasculares, cáncer, diabetes y entra también lo que es la depresión. *La falta de sueño es causa de un rendimiento menor durante el día*, (Salud y Esperanza: Claves para enriquecer tu vida, 2014, pág. 85), así mismo la falta de sueño debilita la memoria y la capacidad cognitiva. *El verdadero descanso requiere mucho más que el mero acto físico de dormir*, (Salud y Esperanza: Claves para enriquecer tu vida, 2014, pág. 88).

Este patrón se considera o se encuentra alterado cuando para dormir usamos o requerimos de fármacos para dormir, también cuando existe dificultad para conciliar el sueño. Para descansar adecuadamente se necesita dormir de 7 a 8 horas en el caso de los adultos, en los niños la necesidad de descansar depende de todo el ejercicio o actividad que realicen en el día.

Para tener buena salud tanto física como mental se requiere de un buen descanso y de ejercitar el cuerpo, tenemos que recordar que el cuerpo no se descansa precisamente durmiendo si no haciendo actividades que lo relajen, algunas personas no realizan ejercicio o actividad alguna porque no tienen condición física, pero es precisamente que hay que iniciar ese buen hábito ya que nos ayuda a prevenir enfermedades mortales como las que se mencionaron al principio de esto.

Bibliografía:

-Antología de Fundamentos de Enfermería

-Mark A. Finley y Peter Landless, Salud y Esperanza: Claves para enriquecer tu vida, 1ra edición 2014

-DICCIONARIO DE MEDICINA, OCEANO MOSBY, 4ta edición.

-Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC), 5ta edición, 2013